Nr. 8. Toruń, dnia 9 grudnia 1927 r. Rok I.

SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego“

Tajemnice treningu.

(Wskazania dla zawodników przed zimą).

Minęły czasy, gdy biegacz na 100 mtr. uprawiał cały rok tylko swą „setkę“, wierząc święcie, że w ten sposób dojdzie do maksymalnych wyników, gdy dyskobol wierzył jedynie w specjalizację swego ramienia, a piłkarz w techniczne opanowanie piłki.

Dziś na innych zasadach opierają się rekordy.

Tajemnicze czynniki, znane doniedawna tylko Amerykanom Finnom i Szwedom, stają się coraz bardziej powszechne, coraz do innych przenikają państw. Odnoszę wrażenie, że właśnie u nas są najmniej jeszcze znane i wprowadzane w życie. Przyglądając się naszym olimpijczykom, w obozie kondycyjnym w Poznaniu w czasie ich pracy ugruntowałem sobie sąd o tem na licznych faktach.

Postaram się w tym artykule zreasumować najważniejsze moje obserwacje, opierając się przytem na wynurzeniach takich mistrzów jak Nurmi, Wide, Peltzer, Lowe, Hoff i in., a przytem na dziełach, traktujących o zasadach nowoczesnego treningu. Najważniejszą zasadą i ogólnie już znaną „tajemnicą“ nowoczesnego treningu jest wszechstronne przygotowanie organizmu, oparte na odpowiedniej pracy zimowej, która ma z jednej strony dać organizmowi wypoczynek, a z drugiej uczynić go najpodatniejszym do wydobycia maksimum energji podczas lata.

Jest już dziś rzeczą dowiedzioną, że szybkość i wytrwałość, jak również poprawny styl w biegach umożliwia nam pomoc i współpraca całego ciała. Biegi i skoki wykonuje się nietylko nogami, ale przy wybitnej współpracy ramion, barków i bioder. To samo odnosi się do rzutów. Wysiłek zaczyna się w stawach skokowych. Stawy biodrowe i cała obręcz biodrowa udziela im wydatnej pomocy, zanim rozpoczną pracować ramiona. Ciało ludzkie w pracy sportowej tworzy organiczną całość, a wysiłki maksymalne są wykładnikiem współpracy wszystkich członków.

Jakie znaczenie dodatnie ma to przygotowanie ogólne organizmu w przemianie materji podczas ćwiczeń sportowych? Mięsień nasz w czasie pracy sportowej podobny jest do maszyny parowej. Materjał palny pobiera nasamprzód ze swych zapasów, a gdy te się ukończą, czerpie go z mięśni sąsiednich. Produktem spalania w czasie pracy jest bezwodnik kwasu węglowego i woda, a nadto cały szereg produktów „znużenia“, powstających w organiźmie w czasie pracy mięśniowej. Działają one niekorzystnie, powodując zmęczenie mięśni.

Im wszechstronniej przygotowany jest organizm, tem mniej wytwarza produktów znużenia, tem łatwiej i intensywniej odbywa się praca, tem lepsze są rezultaty.

U trenowanego długodystansowca powodują zmęczenie nie mięśnie właściwe, bezpośrednio czynne w biegu, ale przedewszystkiem inne grupy mięśniowe, które biorą żywy udział we wzmożonej wymianie materji.

Podstawą zaprawy zimowej jest gimnastyka i gry sportowe. Gimnastyka daje wszechstronne przygotowanie, wyrównanie braków, ciągłość treningu, przy równoczesnym wypoczynku specjalizowanych grup mięśniowych, jak również płuc i serca. Jest to t. zw. wypoczynek przez zmianę pracy.

Prasa zagraniczna szwajcarska, a także niemiecka i francuska, podkreśla, że niespodziewane dla świata sukcesy na igrzyskach paryskich, osiągnięte przez lekkoatletów szwajcarskich (Martin, Schaerer, Imbach), zawdzięczają oni przygotowaniu gimnastycznemu, stosowanemu intensywnie w zimie, a częściowo nawet w lecie.

Różnica zasadnicza między treningiem letnim a zimowym polega na tem, że w zimie zwraca się mniejszą uwagę na specjalizację, natomiast silny nacisk kładzie się na przyrost mięśniowy (nie tłuszczu!) w całym organiźmie i co za tem idzie na wzmożenie ogólne sił. Wypoczynki kilkutygodniowe, oparte o ćwiczenia gimnastyczne, są korzystne, o ile oczywiście idą w parze z solidnym trybem życia.

Drugą zasadą treningu olimpijskiego będzie jego umiejętne stopniowanie, tak aby w najlepszej formie znaleźć się w okresie igrzysk. Tu już decyduje inteligencja i wyczucie samego sportowca. — W maksimum formy nie można utrzymywać się długo. Sportowiec może mieć w roku dwa takie okresy: jeden późną wiosną, drugi późnem latem, ale między jednym a drugim musi jego organizm wypocząć. System nerwowy nie zniesie ciągłego napięcia, podobnie jak naciągana stale do maksimum guma musi pęknąć.

Dalszą zasadą nowoczesnego treningu jest utrzymywanie ciała w cieple. Pamiętać należy, że utrata ciepła jest zarazem utratą energji. W swych pogadankach na kursie olimpijskim zwracał też na to uwagę trener Klumberg,

Ze zdziwieniem — przyznam się — obserwowałem na igrzyskach paryskich Amerykan i Finnów, którzy nawet w czasie gorących dni letnich zjawiali się na bieżni w swetrach i długich spodniach. Hoff podkreśla również konieczność utrzymywania mięśni w cieple podczas treningu. Pot, który wytwarza się wówczas, dopomaga organizmowi do usuwania produktów znużenia, a gorąco czyni mięśnie miękkie i elastyczne, a więc podatne do pracy. Naderwanie mięśni i ich uszkodzenia w czasie treningu są według Hoffa skutkiem ich zziębnięcia.

Ogromnie ważnemi i cenionemi czynnikami nowoczesnego treningu są tusze ciepłe i masaż. Ten ostatni był u nas tak zaniedbany, że niektórzy z naszych czołowych lekkoatletów nie znali wcale, lub prawie wcale jego zbawiennego działania. Ciepły tusz po treningu jest kojącym środkiem dla mięśni.

Według Hoffa i Nurmi'ego masaż można pobierać codziennie (!) a przynajmniej 3—4 razy w tygodniu.

Wskazaną jest rzeczą w razie pobierania masażu przyjmować tusz dopiero po nim.

Finnowie ogromną wagę kładą także na używanie łaźni parowej. Niemcy, a wśród nich zwłaszcza Peltzer, temu czynnikowi przypisuje przedewszystkiem dotychczasowe sukcesy Skandynawów.

Naśladownictwo jest więc wskazane w całej pełni. Podobno niektórzy z lekkoatletów fińskich używają łaźni parowej 3 razy (!) w tygodniu. Norma obowiązkowa — raz w tygodniu. Nurmi jest wielkim zwolennikiem łaźni parowej, stosowanej regularnie, — zwłaszcza w zimie, gdy organizm wskutek mniej intensywnej wymiany materji nabiera tłuszczu i innych produktów niepotrzebnych.

(„Przegląd Sportowy" nr. 49).

Roman Szczerbowski. 4)

Sport na Pomorzu.

Rozdział III: Piłka nożna.

Piłka nożna jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych sportów na Pomorzu. I nie tylko w miastach znalazła ona wielu zwolenników, ale nawet po wsiach widzimy coraz częściej zapalonych piłkarzy. Dalej piłka nożna jest sportem bardzo propagowanym przez wojsko, co też w wielkiej mierze wpływa na popularyzowanie jej.

Poziom piłki nożnej na Pomorzu podzielić można na 3 kategorje. — Do pierwszej zaliczam jedynie drużynę TKS-u, wieloletniego mistrza Pomorza, drużyna ta postawiła piłkarstwo pomorskie na wyżynie najlepszych klubów w Polsce i jeżeli Pomorze odgrywało w piłkarstwie polskiem poważną rolę, to tylko dzięki drużynie TKS-u. Druga kategorja, to cały szereg drużyn zrzeszonych w Pom. Zw. Okręg. Piłki Nożnej, o poziomie mniej więcej równym, równającym się ogólnopolskiej B klasie. Zaliczam do nich z Torunia kluby: „Zuch" i W. K. S. Gryf; z Bydgoszczy: Polonię, Ostromecko, Sokół I; z Grudziądza: Olympię, K. S. „Grudziądz", Pepege; z Inowrocławia: Goplanię, z Włocławka: K. S. „Włocławek". Do trzeciej kategorji wreszcie zaliczam wszystkie pozostałe drużyny różnych prowincjonalnych klubów i klubików o znaczeniu lokalnem. Ilość tych ostatnich drużyn trudno określić, gdyż nie należą one przeważnie do związku, jednak ze 100 będzie ich napewno na Pomorzu. — Jak przedstawia się sprawa organizacji piłkarstwa na Pomorzu?

Rozłam w piłkarstwie polskiem w roku 1927 odbił się w smutnych skutkach i na Pomorzu. Walka między Polskim Związkiem Piłki Nożnej a zrzeszeniem 14 najlepszych klubów polskich pod nazwą Ligi miała swój wyraz na Pomorzu. Do chwili rozłamu rządy w Tor. ZOPN-ie nie były nadzwyczajne, w każdym jednak razie pracowano dla dobra sprawy. Rozłam powołał do Ligi i mistrza Pomorza TKS. Zaszczycony tem wyróżnieniem, musiał TKS. wycofać swych członków z zarządu T. ZOPN-u i z tą chwilą zaczyna się wegetacja zbliżona do agonji tej instytucji, która miała dbać o rozwój piłkarstwa na Pomorzu. Po rocznem, smutnem doświadczeniu przyszli wszyscy do przekonania, że: TKS. wyszedł na Lidze jak „Zabłocki na mydle", gdyż ani spodziewanych sukcesów moralnych (10 miejsc na 14 klubów ligowych) ani materjalnych (powiększenie długów) nie osiągnął, a pozostałe poza TKS-em wierne PZPN-owi piłkarstwo pomorskie straciło bodajże cały sezon, związek bowiem nie pracował, mistrzostwa Pomorza nie rozgrywano, poziom ogólny sportu piłkarskiego jeżeli nie podupadł to też nie posunął się naprzód.

Od października 1927 roku sprawy zmieniły się na lepsze i to poważnie. — Inicjatywę na Pomorzu ujęła w swe ręce Bydgoszcz. Siedzibę Związku z Torunia przeniesiono do Bydgoszczy, utworzono nowy związek pod nazwą Pomorski Związek Okręgowy Piłki Nożnej, wybrano energiczny i pełen inicjatywy zarząd i piłkarstwo pomorskie stanęło znów na silnych podstawach. Liczne kluby, które dotychczas nie były zrzeszone, garną się gremjalnie pod opiekę związku i dalszy rozwój piłkarstwa na Pomorzu jest znów zapewniony. — W tym samym mniej więcej czasie nastąpiło porozumienie między Ligą a PZPN. Liga będzie istnieć nadal w łonie PZPN-u, TKS. zaś będzie mógł znów nawiązać stosunki przyjacielskie ze wszystkiemi klubami związkowemi na Pomorzu.

Do Pom. Okr. Zw. P. N. należą w klasie A: z Torunia: „WKS. Gryf" i „Zuch", z Bydgoszczy: „Polonia", z Grudziądza: „Olympia"; w klasie B z Torunia: „Zawisza", z Bydgoszczy: Sokół I, Astorja i Gwiazda, z Grudziądza: „KS. Grudziądz", z Inowrocławia: „Goplania", wreszcie K. S. Włocławek i K. S. Kaszubia. W klasie C: z Torunia 8 p. sap., z Bydgoszczy: „Ostromecko", „H. K. S.", „Korona", z Grudziądza: „Pepege", z Włocławka: „Makabi".

Mistrzem Pomorza do roku 1926 była drużyna Toruńskiego Klubu Sportowego TKS., w roku 1927 mistrzostw nie rozgrywano. Drużynie TKS-u, jako najlepszemu zespołowi Pomorza, należy kilka słów poświęcić.

Drużyna ta, złożona z młodych i ambitnych graczy, odnosiła niepoślednie zwycięstwa dzięki swej ambitnej i szybkiej grze. Na własnem toruńskiem boisku uchodziła długie lata za niepokonalną. — W Toruniu zwyciężała Wisłę, Wartę, Polonię warszawską, ŁKS itd., można powiedzieć prawie wszystkie kluby, należące dziś do Ligi musiały kapitulować w Toruniu. Rok 1926, a szczególnie ostatni sezon gier ligowych, nie należały już do tego szeregu sukcesów, zmiany w składzie drużyny, brak dawnej świeżości i ambicji i wreszcie tarcia wewnętrzne przyczyniły się do licznych klęsk. W mistrzostwie Ligi TKS. odgrywał poważną rolę, był czas gdy stał na III-ciem miejscu, a prawie do ostatnich gier trzymał się w pierwszej połowie tych 14 najlepszych klubów w Polsce. Ostatnie dwie porażki, a szczególnie przegrana z Hasmoneą we Lwowie zepchnęły TKS. na 10-te miejsce, za mając je za Wisłą (mistrz Ligi), I. F. C., Wartą, Pogonią, Legją, Turystami, ŁKS-em, Polonią, Czarnymi, a przed Hasmoneą, Ruchem, Warszawianką i Jutrzenką. Na 26 gier ligowych wygrał TKS. 11, na remis 2, przegrał 13, uzyskując 24 pkt. i stosunek bramek 56:86. W walkach ligowych grał TKS przeważnie w następującym składzie: bramka Zdrojewski, obrona L. Wierzchowski, Cieszyński, pomoc Skierski, Stogowski, Gumowski Adolf, napad: Wiśniewski, Suchocki Janek, Gumowski Paweł, Cieszyński Józef i Suchocki Bronisław.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Na Pomorzu powstaje okręg. zw hockeya na lodzie

Z polecenia Polskiego Związku Hockeya na lodzie przystępuje TKS do organizacji związku okręgowego W tym celu wzywa się wszystkie znajdujące się na Pomorzu i w Bydgoszczy kluby tak cywilne jak i wojskowe uprawiające hockeya na lodzie do pisemnego zgłaszania swego przystąpienia do związ-

sku pod adresem p. Gonczerzewicza, Toruń, Król. Jadwigi 11, telefon 396 oraz przysłania upoważnionego delegata na zebranie organizacyjne, które odbędzie się w Toruniu w sobotę dnia 10 grudnia o godzinie 19,30 w lokalu klubu TKS. ul. Wielkie Garbary 13-15 I p. Na zebraniu odczytany zostanie statut PZHL. i projekt statutu Pom. Okręg. Zw. H. L. następnie wybrane zostaną organa kierownicze i kolegjum sędziowskie. W końcu przeczytany zostanie projekt programu na sezon 1927-28. W interesie wszystkich zainteresowanych uprasza się o bezwzględne przysłanie na to zebranie swych delegatów, z pisemnemi upoważnieniami.

Za komisję organizacyjną:

(—) Gonczerzewicz, kier. sekcji sport. zim. TKS.

„Sokół" pomorski na Olimpjadzie

Naczelnik Związku Towarzystw Gimn. „Sokół" d. Fazanowicz odwiedził Toruń w niedzielę 27 listopada br. Po przywitaniu go na dworcu przez delegację IV Okręgu i gniazd toruńskich udał się do miejskiej hali gimnastycznej, gdzie w międzyczasie zebrali się naczelnicy Okręgów i zawodnicy kandydaci na Olimpjadę z Dzielnicy Pomorskiej.

Po zdaniu raportu Naczelnikowi Związkowemu przez Naczelnika Dzielnicy druha Makowskiego naczelnik Dzielnicy przeprowadził wzorową lekcję ćwiczeń z zastępem, złożonym z druhów Gniazd toruńskich. Następnie Naczelnik Związkowy instruował zawodników w sprawie przyszłej Olimpjady — przeprowadził przykładowo ćwiczenia jakie będą tam wykonywane i zachęcał do kontynuowania tych ćwiczeń, by polscy Sokoli nie pozostali w tyle w porównaniu z zawodnikami innych narodowości.

W przeglądzie brali udział naczelnicy Okręgów: III (Grudziądz) — druh Dostatni, IV (Toruń) — druh Gerstman (zast.), V. (Bydgoszcz) — druh Golembiewski VIII. (Nakło) — druh Malczerewski i druh Nowak (zast.) IX. (Kościerzyna) — druh Loroch, X. (Weiherowo) — druh Ostojski (zast.), XI. (Świecie) — druh Ponczek.

Okręgi I (Gdańsk), II (Chojnice), VI (Lubawa) i VII (Tczew) nie były reprezentowane.

Kandydatów na Olimpjadę zgłosiło się 17-u, z tego z okręgu IV Toruń 15, z okręgu V Bydgoszcz — 1 i z okręgu VIII Nakło — 1. Z pomiędzy zgłoszonych kandydatów wybrano 5-ciu, którzy wyjadą ewent. na Olimpjadę i to: z Okręgu IV Toruń — 4 i z okręgu V Bydgoszcz — 1. Z Torunia wyjeżdżają druhowie: Tomasz Gładkowski Toruń I, Teodor Szylangiewicz Toruń I, Jan Weiwer Toruń III i Karol Jabłoński Toruń I. Z Bydgoszczy: druh Feliks Ciepłuch.

Wiadomości z kraju.

Terminarz hokejowy. Polski Związek Hokeju Lodowego ustalił następujący kalendarzyk imprez hokejowych w sezonie nadchodzącym:

Boże Narodzenie — zawody międzyklubowe w Krynicy.

Nowy Rok — zawody międzyklubowe we Lwowie.

5 i 6. I. — mistrzostwa Polski w Zakopanem.

9 i 10. I. — turniej międzynarodowy z udziałem Czechów, Niemców i Austrjaków.

W dniu 17 stycznia nastąpi wyjazd akademickiej reprezentacji do Cortina d'Ampozzo, gdzie w dniach od 22—29 stycznia odbędą się Igrzyska Akademickie Zimowe. Następnie w dniach od 6—9 lutego Polacy wezmą udział w międzynarodowym turnieju w Davos, a potem pojadą bezpośrednio do St. Moritz na Olimpijskie Igrzyska Zimowe (od 11—19 lutego).

Pierwszy w sezonie mecz hockeyowy. Na Dynasach w Warszawie rozegrane zostało w niedzielę 4 bm. spotkanie hockeyowe pomiędzy AZS. i WTŁ. zakończone wynikiem 15:0 (8:0) na korzyść akademików, przyczem zaznaczyć należy, że w drużynie łyżwiarzy wystąpiło trzech rezerwowych. Najwięcej bramek dla AZS. zdobył Tupalski a następnie Adamowski. W drużynie WTŁ na wyróżnienie zasługują jedynie Szejnach i Pastorski. W AZS. najlepsi Tupalski i Kulej Adamowski — słabszy. Sędziował p. Osiecimski-Czapski.

Mecz robotniczy Warszawa—Gdańsk. Robotnicza reprezentacja piłkarska stolicy wyjeżdża na Święta Bożego Narodzenia do Gdańska celem rozegrania meczu towarzyskiego z tamtejszą reprezentacją robotniczą. Skład drużyny stołecznej ustalono w sposób następujący: Błazałek I (Skra), Turczyński (Ogniwo), Krzypow (Gwiazda), Więckowski (Skra), Stanik (Skra), Sokołowski (Marymont), Feinbaum (Gwiazda), Poliński (Ogniwo), Błazałek II (Skra), Chudzikiewicz (Sarmata). Kierownikiem drużyny jest p. Marciniak.

Zawody lekkoatletyczne w hali we Lwowie. Lwów, 4. 12. W hali krytej ośrodka wych. fiz. we Lwowie odbyły się zawody lekkoatletyczne na zakończenie kursu trenera Norlinga. Wyniki zawodów były następujące: 1500 m. — Adamcio (AZS.) 4:45, 2) Dobosz (Pog.), 3 klm. — Sawaryn (Pog.) 10:16.2, 2) Malanowski (AZS.), 3) Boski, skok wzwyż z miejsca 1) Postępowski (Czarni) 143 cm. (wynik o 1 cm. gorszy od rekordu Cejzika), 2) Antonowicz 127 cm., skok wzwyż — Nowosad (Sokół—Jarosław) 165 cm., 2) Postępski 158 cm., skok wdal z miejsca — Postępski 270 cm., 2) Puchalski II 263 cm., trójskok z miejsca — Postępski 789 cm., 2) Nowosad 741 cm., oszczep — Smokulski 32.92, 2) Kiernożycki, kula oburącz — Rogalski (Pog.) 19.43, 2) Puchalski 19.24. Bieżnia liczy w obwodzie 115 mtr. Przy rzutach oszczepem — oszczep nieraz dotykał sufitu.

Sokoli zlot w Toruniu. Doszło do naszej wiadomości, że przewodnictwo Okręgu IV projektuje urządzenie Zlotu Okręgowego podczas Wystawy Ogrodniczej, którą miasto Toruń urządza w sierpniu 1928 roku. Projekt bardzo dobry bo i wystawa i zlot sokoli na tem skorzystają.

10-ciu najlepszych tennisistów polskich. Polski Związek Lawn-Tennisowy ogłosił listę 10-ciu najlepszych polskich tennisistów, a mianowicie: 1) Stolarow J., 2) Czetwertyński, 3) Warmiński, 4) Stolarow M., 5) Marszewski, 6) Ferster, 7) Kruszewski, 8) Kuchar, 9) Tarnowski, 10) Loth. Wśród pań sklasyfikowano tylko cztery, a mianowicie: 1) V. Richter, 2) Dubieńska, 3) Boniecka, 4) Kowalewska.

Wielki sukces polskiej szkoły jazdy.

Jak się dowiadujemy, trzej nasi jeźdźcy-triumfatorzy z New-Yorku, zwiedzili amerykańską szkołę jazdy. Oficerowie amerykańscy oświadczyli wtedy naszym kawalerzystom, że zamierzają wysłać kilku wybitnych kawalerzystów armji USA. do szkoły do Grudziądza w celu wystudjowania tajników polskiej szkoły jazdy, którą uważają za najlepszą na świecie.

Przed IX olimpjadą.

TKS. na Olimpjadzie zimowej. Polski Związek Hokeju Lodowego wyznaczył grupę kandydatów do reprezentacji Polski na Igrzyska w St. Moritz. Grupa liczy 14 graczy, a mianowicie: Czaplicki, Kowalski, Kulej, Krygier, Tupalski, Adamowski, Słuczanowski, Żebrowski, Z. Kuchar, Maurer, Gruner, Stogowski (TKS), Sachs i jeszcze jeden gracz WTŁ (prawdop. K. Szenajch). Grupa ta weźmie udział w specjalnym obozie przedolimpijskim dla hokeistów, który trwać będzie od 28. XII. do 10. I. w Zakopanem.

Wiadomości wioślarskie. Polski Związek Tow. Wioślarskich zamierza od marca przyszłego roku sprowadzić do Polski trenera angielskiego Wheagt'a dla przygotowań olimpijskich. Dzięki poparciu Pol. Kom. Olimp., Pol. Zw. Tow. Wiośl. sprowadza z Anglji specjalne łodzie dla treningu przedolimpijskiego. W najbliższych dniach rozpoczyna się na Dynasach gimnastyka dla warszawskiej grupy olimpijskiej, zorganizowana przez A. Z. S. pod kierunkiem Grunera. Do Igrzysk Olimpijskich Polski Zw. Tow. Wiośl. zgłasza swój udział w jedynkach, czwórkach i ósemkach.

Kto z Pomorza pojedzie na Olimpjadę?

Pewne pismo bydgoskie w artykule pod powyższym tytułem omawia szanse naszych kandydatów na Olimpjadę. — W trafnych spostrzeżeniach jest i trochę przesadnej obawy o losy p. Gędziorowskiej i Biniakowskiego i ich wyjazd na Olimpjadę dlatego jest wątpliwy, że pochodzą oni z prowincji nie należą do AZS.-u warszawskiego. Mojem zdaniem co do p. Gędziorowskiej jak i p. Biniakowskiego oraz Majtkowskiego to są oni narazie tylko kandydatami branymi pod uwagę. A ponieważ dla panów zostały ustalone minima lekkoatletyczne, których osiągnięcie da prawo do reprezentowania barw Polski na Olimpjadzie, więc tak p. Biniakowski jak i p. Klajtkowski muszą osiągnąć te minima, by mogli być brani ostatecznie pod uwagę do wyjazdu. Przynależność klubowa w tym wypadku nie wiele by im pomóc mogła. Co do pań to PZLA. nie oznaczył minima. Ponieważ jednak na Olimpjadzie z biegów krótkich program przewiduje jedynie 100 m. a Gędziorowska obecnie jest na tym dystansie bezkonkurencyjną w Polsce (w każdym bądź razie dot. w Polsce nie została pobitą przez żadn. Polkę ani na 60 ani na 100 m., więc ma prawie pewne szanse, że o ile utrzyma się w tej formie nadal wyjazd jej do Amsterdamu jest prawie że pewny. — Poza lekkoatletami pojadą najprawdopodobniej z Pomorza wioślarze Barwicki z Torunia jeżeli nie na jedynce to w ósemce reprezentacyjnej ma zapewnione miejsce. Z Bydgoszczy wejdzie też kilku Wioślarzy do reprezentacji, a już — kto jak kto, ale Stogowski bezwzględnie wyjedzie do St. Moritz na Olimpjadę zimową o czem zresztą piszemy na innem miejscu. Jako bramkarz w hockeyu na lodzie jest on dziś klasą dla siebie. Intensywny trening jesienny powrócił mu jego świetną zeszłoroczną formę i nikt lepiej nie będzie w bramce bronił barw Polski w St. Moritz, jak właśnie Stogowski z TKS.

Szczerbowski.

Jadłem i spałem jak nigdy.

Powyższe słowa głosi po Toruniu jeden ze starszych urzędników, który, wyczytawszy w gazecie, że Sokół Toruń I przeprowadza specjalne ćwiczenia dla starszych, odważył się i poszedł na jedno z takich ćwiczeń. Zmęczony całodzienną pracą przy biurku, pochylony cokolwiek, poszedł powolnym krokiem do hali gimnastycznej i... ćwiczył. Maszerował, biegał, podskakiwał, poćwiczył trochę ciężarkami i — gdy godzina ćwiczeń minęła, żałował że już koniec i że ten czas tak prędko minął. I oświadczywszy naczelnikowi, że odtąd będzie stale przychodzić na ćwiczenia — wyszedł krzepki, wyprostowany, a przyszedłszy do domu zjadł kolację a potem zasnął smacznie i spał do rana jak nigdy. —

Kto chce sam tego doświadczyć na sobie, może spróbować w miejskiej hali gimnastycznej przy ul. Krasińskiego — Zarząd Gniazda Sokół Toruń I zarządził specjalne ćwiczenia dla starszych w każdy poniedziałek i czwartek od godz. 8-ej do 9-ej wieczorem. Ćwiczenia prowadzi naczelnik gniazda inż. Gerstmann. Brać urzędnicza jest proszona o przybycie. — Kto poćwiczy przez kwartał — nie potrzebuje jechać do Woronowa!

Polskie rekordy lekkoatletyczne.

(C—S). Oficjalna tabela polskich rekordów lekkoatletycznych przedstawia się następująco:

Panowie:

Biegi płaskie: 60 i 100 m — Szenajch 6.9 i 10.9, 200 i 300 m — Weiss 22.7 i 36.7, 400 m. — Kostrzewski 50.8, 500 m — Korolkiewicz 1:08.6, 800 m. — Ołdak 1:58.4, 1000 i 1500 m. — Foryś 2:34.1 i 4:06, 2 klm — Kostrzewski 5:48.7. Pozostałe rekordy w biegach posiada Freyer, a mianowicie 3 km — 9:05, 6.5 km — 15:51.8, 10 km — 33:00.4, 15 km — 50:58.8, 20 km — 1:16:35, 30 km — 2:01:36, maraton (42.194 km.) 2:56:45, bieg godzinny — 17279.2 mtr, bieg na przełaj 10 km — 35:35.

Biegi przez płotki: 110 m — Dobrowolski 16, 200 m — Kostrzewski 27.2 (wyrównał Korolkiewicz 27.2), 400 m — Kostrzewski 56.8.

Biegi sztafetowe: Rekordy reprezentacyjne: 4 × 100 m — 44, 4 × 200 m — 3:28.2, 100 — 200 — 300 — 400 m — 2:03. Rekordy klubowe: 4 × 100 m — AZS 44.8, 4 × 200 m — AZS 1:34.4, 4 × 400 m — Polonia 3:28.6, 4 × 1500 m — AZS 18:07.6, 3 × 1000 m — AZS 8:21.8, 100 — 200 — 300 — 400 m — AZS 2:04, 100 — 200 — 400 — 800 m — Warszawianka 3:27.6.

Chody: 1 km — Kaczmarczyk 4:26.5, 2 km — Ptaszycki 9:23.2, 3 km, 5 km i 10 km — Wudkiewicz 14:24.6, 25:28.6 i 52:30.8, chód godzinny — Jajus 11371 mtr.

Skoki: wzwyż z miejsca — Cejzik 144, wdal z miejsca — Cybulski 294, wdal — Sikorski 685, wzwyż — Fryszczyn 180, o tyczce — Adamczak 3.61, trójskok — Cejzik 13.37.

Rzuty: kula — Baran 12.84, kula oburącz — Baran 22.95, dysk — Baran 42.60, dysk oburącz — Szydłowski 75.94.5, oszczep — Gruner 57.56, oszczep oburącz — Szydłowski 90.75, młot — Cejzik 34.20.

Wieloboje: pięciobój — Cejzik 3305.99 pkt., dziesięciobój — Cejzik 6329.465 pkt.

Panie:

Biegi płaskie: 60 m — Gędziorowska 8.2 (wyrównała Woynarowska 8.2), 80 m — Swobodówna 10.8, 100 m — Brejerówna 13.2 (wyrównała Gędziorowska 13.2), 200 m — Wiśka 28.2, 250 m — Czajkowska 36.6, 300 m — Gwizdałówna 51.4, 500 m — Czajkowska 1:24.4, 800 m — Kilosówna 2:34.2, 1000 m — Kilosówna 3:22.4.

Biegi przez płotki: 65 m — Jabłczyńska 11.4, 80 m — Schabińska 13.2, 83 m — Golrofówna 14.4.

Biegi sztafetowe: Rekordy reprezentacyjne: 4 × 100 m — 53 s. Rekordy klubowe: 4 × 60 m — Grażyna 33.2, 4 × 75 m — Grażyna 40.8, 4 × 100 m — AZS 56, 4 × 200 m — AZS 2:01, 10 × 100 m — Warta 2:32, 800 — 200 — 100 — 100 m — Warta 3:51.2.

Skoki: wdal z miejsca — Miłobędzka 230 cm., wdal — Konopacka 488.5, wzwyż — Taborowiczówna 140.

Rzuty: kula — Konopacka 10.12.5, kula oburącz — Konopacka 18.44, dysk — Konopacka 39.18, dysk oburącz — Konopacka 64.60, oszczep — Łonka 33.30, oszczep oburącz — Łonka 49.40.5.

Za redakcję odpowiedzialny: Wacław Madejski.

Drukiem i nakładem Drukarni Toruńskiej T. A.